

～インターネットからお手軽にご注文出来ます～

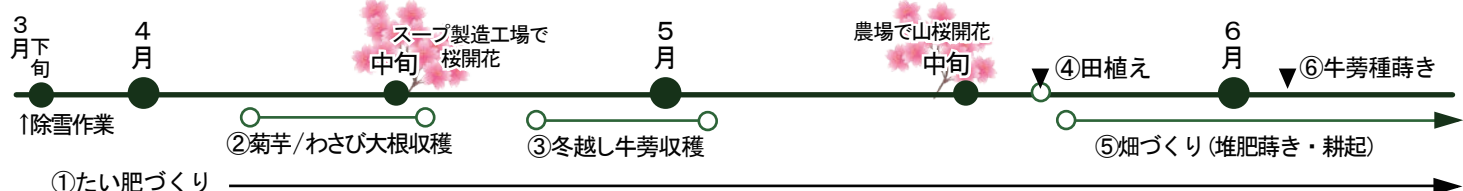
- ①当園ホームページ <http://www.sirakaba.co.jp/> (代金引換・カード決済・分割発送など柔軟な対応が出来ます)
- ②ヤフーショッピング(パソコン・携帯)『しらかば農園』で検索! (代金引換・クレジットカード決済・ヤフーポイント利用可)



## 『農場の春作業』

暖冬の影響で4月中旬に桜の開花予想になった秋田県鹿角市。平年であれば積雪が2mを超える田代平農場の雪解けも早くなりそうです。

当園の春作業は自家製有機肥料づくりの為に「家畜ふん」の運搬からスタートします。その後、雪の下から収穫する菊芋や冬越し牛蒡を収穫します。その後、田植えと畑作りが始まり、本格的な農作業シーズンを迎えます。



①たい肥づくり

②雪の下菊芋収穫

④田植え

⑤畑づくり、⑥種蒔き

動物性有機(発酵豚糞)と植物性有機(モミガラ等)をバランス良く混ぜ合せ、十分に発酵・腐熟させた「こだわりの自家製有機肥料づくり」を行っています。農業の基本は健康な土作り、自家製肥料で「本物」の生命力溢れる作物を育てます。

まだ雪深い3月下旬から菊芋畑の除雪を始め、雪の下から新鮮な菊芋を掘り起こします。瑞々しく熟成された菊芋が収穫されます。

秋田県鹿角市の田植えは、5月中旬～下旬にピークを迎えます。今年で11年目を迎える「特栽米」です。

マニアスプレッターで自家製堆肥を撒き散らし、2週間置いて土に馴染んだところで、深耕ロータリーで畑づくりをします。東京ドーム8個分ほどの広い農地内は全て車で移動します。播種は遅霜に注意しながら、栽培期間が最も長い牛蒡からスタートします。



## 好評発売中の菊芋商品

全国的にも珍しい「雪の下 菊芋」は、4月中旬からの数量限定で出荷します。また、お手軽に毎日の食卓で利用出来る菊芋加工品も好評です。

### ①雪の下 菊芋

～雪国ならではの春掘り菊芋～

瑞々しさ、シャキシャキ感と甘みを楽しめます。食事の前に食べる事で、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。(注文多数の場合は3kg 限定にする場合もございます)

数量限定 3kg...2,970円 6kg...4,930円

クール便 ※通常は「土付き」での発送になりますが、収穫時の状態によっては「洗浄済」で発送になります。

### ③菊芋ペースト

大好評! 2袋増量キャンペーン中! 低温スチーマーで栄養そのまま 美味しさ3倍



冷凍食品

- ・1セット(100g×7袋) 3,120円
- ・2セット(100g×14袋) 5,280円
- ・3セット(100g×21袋) 7,560円

クール便でお届けします (税込・クール便送料込)



お味噌汁に溶かして



ヨーグルトへトッピング



スムージー

### ②菊芋チップス

キウイモの風味と栄養をギュッと濃縮

菊芋を丁寧に洗浄し、皮ごとスライス・乾燥した素朴な保存食です。菊芋本来のほんのり甘い味が楽しめ、そのままおやつ代わりに、お湯を注いで菊芋茶、お味噌汁、煮物等の具材に簡単便利!

1袋(乾燥80g×1) 1,630円 (税込・送料込)  
3袋(乾燥80g×3) 3,560円

※上記以外の数量は価格をお問い合わせください

### ④菊芋らっきょう酢漬け 300g×3パック 2,780円

菊芋のシャキシャキとした食感がたまらない美味しさ

※①～④は限定商品になりますので、必ずお電話でご注文下さい。お支払いは代金引換のみです。(別途代引手数料330円加算) ※沖縄への発送は+1,340円になります。

## 米6kg購入でサービス米 2kg プレゼント!

大好評 あきたこまち得々 キャンペーン実施中!

毎年好評のお得なキャンペーンが始まりました。天日干して、米本来の旨味と程よい甘みは、毎日食べても食べ飽きません。厳しい栽培基準に合格した特栽米は、ご家庭でもご贈答にも喜ばれます。



10年連続 特栽米 精米白度 選べます サービス 真空パック 米2kg 2回換精米

合計8kg...3,850円 (税込・送料込)

精米仕立て 真空パック! 精米白度(玄米、5分、7分、白米)組合せ自由!

## 室内で筋トレ+有酸素運動!

春の陽気に誘われ、ウォーキングやお散歩に出掛けたいところですが、新型コロナが落ち着くまでは、控えた方がよいかと思えます。そこで、運動不足にならないように、室内で出来る足腰を鍛える運動の一例をご紹介します。脂肪燃焼を重視したい場合は、「筋トレ+有酸素運動」の順で行うのが効果的です。ロコモ予防には筋トレと運動は必要不可欠です。無理なく続けられる運動を、毎日の運動ルーチンにしましょう!(腰痛や高齢者の方は椅子に捕まってもOK)

### 「スクワット」(足腰を鍛える筋トレ)

1日10回×3セット



- ①足を肩幅くらいに開き、手を頭の後ろに組んで、ゆっくりと腰を落とし、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ②ひざがつま先より前に出ないように気を付ける。かかとをあげないこと。

### 「水平足踏み」(有酸素運動)

片足ひと踏みを1回と数え、各150回 合計300回を目標に!(ウォーキングと効果同様)



- ①肩の力を抜き、あごを引いて胸を張ってまっすぐ立つ
- ②右足を太ももが床と水平になるように上げる。腕は肘を伸ばして、後ろにしっかり振る
- ③左足も同様に太ももをしっかりあげ、リズムカルにその場で足踏みを繰り返す。